

新献立の紹介～給食ができるまで～

1月8日（金）浦島小学校

炒り鶏

《使用食材》



鶏肉（中角）



凍り豆腐



ごぼう



にんじん



たけのこ



こんにゃく



米油

《材料》1人分

鶏肉（中角）	35 g
凍り豆腐	3 g
ごぼう	20 g
にんじん	20 g
たけのこ（水煮）	20 g
こんにゃく	20g
米油	0.7 g

《調味料》1人分

*酒	1g
*しょうゆ	1g
しょうゆ	6g
砂糖	2g
みりん	1g
削り節・水	20g

《調理の様子》



削り節でだしを取り、こんにゃくは切って下ゆでする。
野菜は小さめの乱切りにし、凍り豆腐はもどし、しぼる。

油を熱し、鶏肉を炒め*の酒としょうゆを
ふり入れて炒める。



だし汁・調味料・凍り豆腐を入れ、汁気が
無くなるまで炒りつける。



ごぼう・にんじん・こんにゃく・たけのこを加えて更に
炒める。